

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Костив Анастасия Евгеньевна

магистрант, ФГБОУ ВО Мелитопольский Государственный Университет, РФ, г. Мелитополь

В последние годы родители все больше уделяют время улучшению материального благосостояния, но, увлеченные этим, иногда отдаляются от проблем своих детей. Пытаясь сгладить свою вину перед ними, они удовлетворяют их просьбы, даруя компьютеры, за которыми дети проводят часы перед экраном, или разрешают им бесконечно сидеть перед телевизором.

Средства массовой информации все чаще поднимают вопрос о низкой двигательной активности подрастающего поколения, о том, что спорт и физическая активность перестали играть значимую роль в жизни молодежи.

Здоровый образ жизни – ключ к успешной карьере и личному счастью. Однако в современном обществе здоровью уделяется меньше внимания из-за социальных противоречий. Медицинские услуги становятся все более дорогими, доступ к санаториям ограничен, а занятия спортом под руководством профессионалов доступны не всем. В такой ситуации сохранение здоровья с детства становится настоящей задачей [3].

В современном обществе ученики начальной школы сталкиваются с рядом факторов, которые негативно влияют на их здоровье и благополучие. Эти факторы оказывают значительное воздействие на физическое и психическое состояние детей, что может привести к серьезным последствиям в долгосрочной перспективе.

Один из основных факторов, влияющих на здоровье учеников начальной школы – это недостаточная физическая активность. Современный образ жизни все чаще связан с сидячим образом жизни: дети проводят большую часть времени за уроками в школе и за компьютерными экранами дома. Это ведет к снижению общей физической активности, что может способствовать развитию ожирения, замедлению метаболизма и ухудшению общего состояния здоровья.

Другой важный фактор – это питание. Многие ученики начальной школы питаются неправильно, потребляя большое количество обработанных продуктов, богатых сахаром, солью и жирами. Это может привести к развитию различных заболеваний, таких как диабет, ожирение и сердечно-сосудистые заболевания.

С развитием технологий дети все больше времени проводят перед экранами электронных устройств, таких как компьютеры, смартфоны и планшеты. Это не только уменьшает время, отведенное на физическую активность, но и может влиять на качество сна и психическое состояние.

Наконец, социальные и психологические стрессы также могут оказывать негативное влияние на здоровье учеников начальной школы. Давление со стороны общества, требования учебных программ, а также проблемы взаимоотношений с окружающими могут приводить к стрессу, тревожности и депрессии у детей [1].

Здоровье учеников начальной школы непосредственно влияет на их успех в учебе. Дети, страдающие от физических или психологических проблем, могут испытывать затруднения в

концентрации внимания, запоминании информации и выполнении учебных заданий. Это может привести к снижению успеваемости, потере мотивации к обучению и отставанию в развитии по сравнению с более здоровыми сверстниками. Все эти факторы совместно создают сложную ситуацию, требующую внимательного изучения и разработки эффективных стратегий по решению проблемы здоровьесбережения учеников начальной школы [4, с].

Важно отметить, что учителю начальных классов поручена особая миссия в обеспечении здоровья своих учеников. С первых дней пребывания детей в школе учитель внимательно изучает личное дело каждого первоклассника, взаимодействует с родителями для выявления возможных здороставующих проблем и особенностей поведения ребенка. Совместно с медицинским персоналом школы оформляется листок здоровья для каждого ученика. Кроме того, педагог начальных классов стремится заинтересовать детей учебной, заботливо организуя учебный процесс так, чтобы не нанести вред их здоровью. В своей педагогической работе учитель использует все доступные методы и инструменты здоровьесберегающих образовательных технологий, избегая стрессовых ситуаций и создавая благоприятную атмосферу в классе.

Разные образовательные учреждения прибегают к различным стратегиям в области здоровьесбережения, что подтверждается их разнообразными подходами:

- дидактический подход: акцент делается на учебных программах и занятиях по здоровью, где дети получают информацию о важности здорового образа жизни.
- событийный подход: уделение внимания мероприятиям, таким как конкурсы и просветительские акции, направленным на повышение осведомленности о здоровье и его значимости.
- проблемный подход: фокус на решении конкретных проблем, таких как здоровое питание, физическая активность, предотвращение переутомления и другие аспекты здоровья.
- индивидуальный подход: учитываются индивидуальные особенности каждого ученика, что позволяет адаптировать подход к здоровьесбережению под их потребности и характеристики.
- физкультурный подход: уделяется внимание не только здоровью в целом, но и физическому развитию школьников через проведение специальных физкультурных мероприятий и занятий [8].

Специалисты, работающие в области здоровьесбережения, предлагают различные классификации технологий, учитывающих разнообразные аспекты поддержания здоровья. Вот наиболее общая классификация:

- Технологии обеспечения гигиенически оптимальных условий для обучения, которые включают в себя разработку и применение методов и средств, направленных на создание комфортной и безопасной образовательной среды, включая аспекты вентиляции, освещения, акустического комфорта и другие.
- Технологии обучения здоровому образу жизни включают методы и программы, направленные на формирование у детей здоровых привычек и умений, таких как правильное питание, физическая активность, гигиена, соблюдение режима дня и т. д.
- Психолого-педагогические технологии включают в себя методы и приемы, используемые учителями как на уроке, так и во внеурочной деятельности, с целью создания благоприятной психологической атмосферы, развития эмоционального интеллекта учащихся, формирования навыков саморегуляции и управления стрессом.
- Коррекционные технологии включают в себя методы и программы, направленные на коррекцию физического и психологического состояния детей с учетом индивидуальных особенностей и потребностей, включая реабилитационные мероприятия, работы с детьми с особыми образовательными потребностями и т. д. [7].

Подготовка и проведение уроков для учеников начальной школы требует от учителя учета различных аспектов, связанных с здоровьесбережением. В ходе исследования данной проблемы стало ясно, что каждый педагог, бережно относящийся к своим воспитанникам и стремящийся к их здоровью, создает определенные условия для своей работы. Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать установленным нормам, включая температуру, свежесть воздуха, освещение и отсутствие неприятных звуковых раздражителей. На уроке должна быть разнообразная учебная деятельность, предполагающая смену различных видов работы и неоднократное чередование между ними. Продолжительность и частота чередования учебных видов деятельности также играют важную роль и должны быть умеренными. Учитель должен предоставлять разнообразные методы преподавания и выбирать подходящие места на уроке, способствующие активизации инициативы учеников. Важно учитывать эмоциональные аспекты воздействия на учеников, такие как шутка, улыбка и музыкальные моменты, чтобы создать благоприятную психологическую атмосферу на уроке. Чтобы избежать усталости учащихся, необходимо четко чередовать виды работ и предусматривать периодические физкультурные минутки, игровые паузы и эмоциональную разгрузку. Кроме того, следует обеспечить контроль за соблюдением гигиенических норм и правил во время занятий [5].

В заключение можно сказать, что создание здоровьесберегающей образовательной среды в начальной школе является важным аспектом обеспечения здоровья и благополучия учеников. Учитывая разнообразные аспекты, такие как физическое здоровье, психологическое благополучие и гигиенические условия, учителя играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни у детей. Программы здоровья и благополучия, взаимодействие семьи и школы, а также использование здоровьесберегающих технологий способствуют развитию учеников и их готовности к активной и здоровой жизни.

Список литературы:

1. Айзман, Р.И. Скрининг-диагностика здоровья субъектов образовательного процесса. Здоровьесберегающее образование в инновационных условиях: теория, методология, практика и опыт: коллективная монография / Р.И. Айзман. – Обнинск: МАН «Интеллект будущего», 2013. – 280 с.
2. Бондаревская, Е.В. Модернизация педагогического образования в инновационном пространстве федерального университета / Е.В. Бондаревская // Известия Волгоградского государственного педагогического университета, серия «Педагогические науки». – № 7 -2010. – С. 43 – 51.
3. Ваторопина, С. В. Проблема здоровьесбережения в условиях современной школы / С. В. Ваторопина, М. Л. Прохорова. 2018. — № 42
4. Кузьменко, Н.Е. О модернизации образования в России / Н.Е. Кузьменко, В.В. Лунин, О.Н. Рыжова, 2010.
5. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016. - 176 с
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Уроки здоровья // Начальная школа.-2019.-№6.
7. Сафонова, М. А. Персонализация образования в России / М.А. Сафонова, А.А. Сафонов. – // Педагогика. – 2020. – № 11. – С. 5-14
8. Тихомирова Л.Ф. Школа – территория здоровья: Монография. Ярославль: Ремдер, 2018.